

Manche gilt  
Din oben geklinn. Ich bestie gedim.  
Engell. nehm. cekimn. ein ve gunde  
Aupen. glesende. cekimn. ich. yekama. geatit.  
Mit dem. profspol. cekimn. ich. amande. feyrimk.  
Gut. gret. samaki. ve. ekrall. grrp.  
Lrde. Hapit. gettet. sauren. ve. dalar.  
Odem. silingors. ne.

# Finde deine Schreibroutine

## Die 15-Minuten-Challenge im Februar

2004, 2022



# HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich freue mich sehr, dass du dich für „Finde deine Schreibroutine – Die 15-Minuten-Challenge im Februar“ entschieden hast! Denn das bedeutet, dass du bereit bist, dem Schreiben (wieder) mehr Raum in deinem Leben zu geben.

Egal, ob du Blogartikel schreiben, eine Buchidee umsetzen oder einfach nur für dich selbst schreiben möchtest – diese 15 Minuten am Tag gehören dir!

Finde gemeinsam mit mir heraus, ob das tägliche Schreiben zu dir passt und wie du mit vielen kleinen Schritten deine Schreibprojekte voranbringen kannst.

Ich bin gespannt, wohin uns diese Schreibreise führen wird!

Herzliche Grüße  
Katja

# WAS BRINGT DIR DIE 15-MINUTEN-CHALLENGE?

Mit dieser Challenge möchte ich dir zeigen, dass 15 Minuten täglich ausreichen können, um deine kreative Energie zum Leuchten zu bringen. Denn davon bin ich überzeugt!

**Was du aus der Challenge mitnehmen kannst:**

- konkrete Fortschritte in deinen Schreibprojekten
- eine Schreibroutine, die zu deinem Leben passt
- Spaß am Schreiben
- das Gefühl, etwas nur für dich zu tun – auch dann, wenn dein Alltag dich manchmal ziemlich schlaucht
- Starthilfe für dein(e) Schreibprojekt(e)
- das gute Gefühl, dranzubleiben und deine Ziele zu verfolgen
- neue Ideen und Möglichkeiten durch den Austausch mit anderen Schreibenden



Es ist nicht wichtig, wie groß der erste Schritt ist, sondern in welche Richtung er geht.

# SO NUTZT DU DEN CHALLENGE-PLANER



Mit diesem Planer kannst du deine Fortschritte festhalten und herausfinden, welche Methoden und Routinen für dich funktionieren. So machst du das Beste aus deiner Schreibzeit und findest einen Weg, das Schreiben dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren.

Der Planer hat mehrere Elemente:

♥ **Monatsübersicht zum Ausdrucken**

♥ **Startklar für die neue Woche**

Hier gibt's Motivation und Inspiration zum Wochenstart! Außerdem kannst du deine Wochenziele notieren. Und falls du gerade kein konkretes Schreibprojekt hast, an dem du arbeiten möchtest, lass dich gern von meinen Schreibimpulsen inspirieren.

♥ **Tagesübersicht (jeweils eine halbe Seite)**

Was, wie lange und wie viele Wörter hast du wo geschrieben? Was lief gut, welche Herausforderungen gab es? Ganz wichtig: Dein YEAH der täglichen Schreibsession! Das kann eine neue Idee sein, ein besonders gelungener Satz oder einfach die Freude darüber, es an den Schreibtisch geschafft zu haben.

+ Skala: Wie bewertest du die heutige Schreibsession insgesamt?



♥ **Reflexion: Deine Woche im Rückspiegel**

Hier schauen wir noch einmal etwas genauer auf die vergangene Woche. Zu welcher Tageszeit bist du am besten in den Schreibflow gekommen? Welche Strategien hast du entwickelt, um mit Herausforderungen wie etwa Schreibblockaden umzugehen? Was möchtest du in der nächsten Woche anders oder besser machen?

# Finde deine Schreibroutine

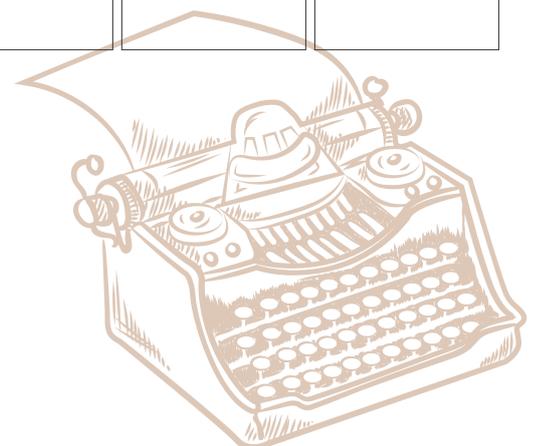
## Die 15-Minuten-Challenge im Februar



### Deine Monatsübersicht

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

Drucke dir die Monatsübersicht aus und hänge sie gut sichtbar auf, zum Beispiel über deinem Schreibtisch. Jeder Tag, an dem du mindestens 15 Minuten geschrieben hast, bekommt ein Häkchen (oder ein Herz, einen Smiley...). So hast du deine Fortschritte immer vor Augen und wirst motiviert, dranzubleiben.



# Startklar für deine Schreibreise durch den Februar?

Da der Monatsanfang auf einen Samstag fällt, starten wir unsere Schreibreise ganz entspannt am Wochenende. Den ersten „Startschuss in die neue Woche“ gibt's daher erst am Montag. Nutze das Wochenende doch einmal, um kurz über folgende Fragen nachzudenken:

1. Warum nimmst du an der Challenge teil?
2. Warum ist das Schreiben für dich wichtig? Was bedeutet es dir?
3. Was möchtest du am Ende der Challenge erreicht haben?

2

Schreiben ist für mich...

1

Ich bin dabei, weil...

3

Am Ende der Challenge habe ich ...

# Samstag, 01. Februar 2025



Deine Schreibzeit:  
\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr  
↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort: 

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:  

# Sonntag, 02. Februar 2025



Deine Schreibzeit:  
\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr  
↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort: 

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:  

# Startklar für Woche 1?

## 1 Motivation

Du wirst nie wissen, wie gut du hättest werden können, wenn du es nicht versuchst.

## 3 Schreibimpulse

- Visuelle Impulse: Lass dich von einem Bild oder Foto zu einem Text inspirieren.
- Was ist das Beste, was dir in diesem Jahr bisher passiert ist?
- Welche Ängste und Sorgen hast du in Bezug auf dein(e) Kind(er), und wie gehst du damit um?

Für Mamas  
und Papas

## 2 Inspiration

Dein:e innere:r Perfektionist:in will sich nach jedem in die Tastatur getippten Satz gleich ans Überarbeiten machen? Hier hilft die Methode „Unsichtbarer Text“: Schreibe zunächst mit weißer Schrift auf weißem Hintergrund. Erst nach dem Schreiben machst du den Text wieder sichtbar – und darfst ihn überarbeiten.

## 4 Deine Ziele

# Montag, 03. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Dienstag, 04. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Mittwoch, 05. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

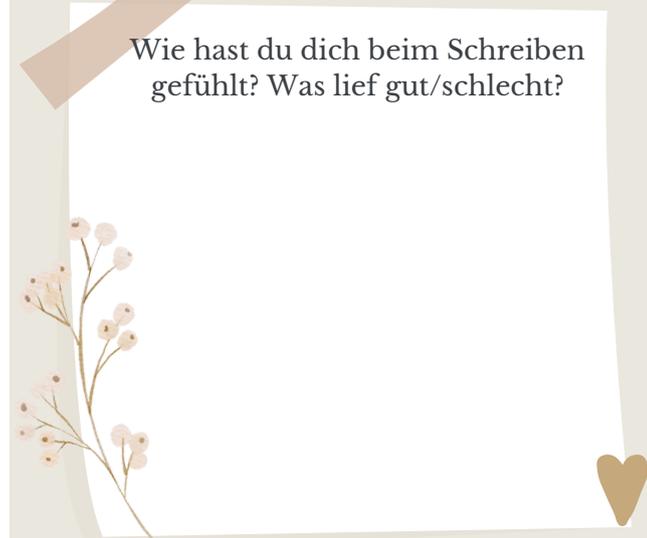
Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Donnerstag, 06. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

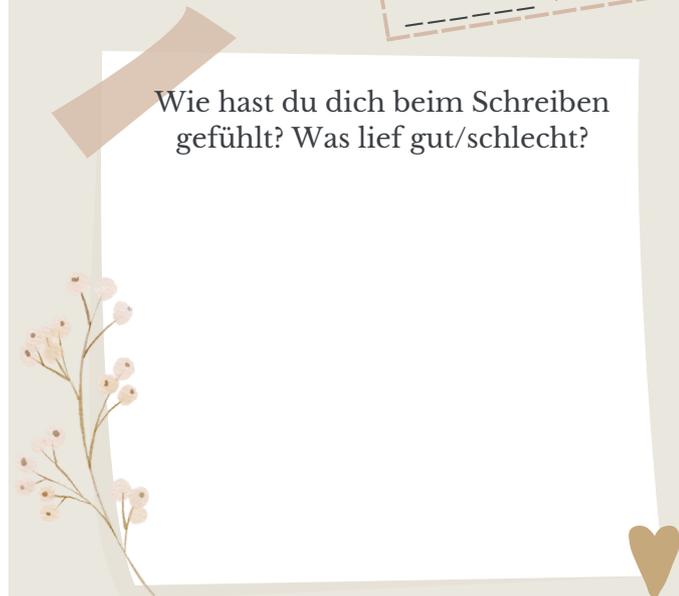
Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Freitag, 07. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Samstag, 08. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:





Deine Schreibzeit:  
\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr  
↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort: 

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:   




## Schreibmomente: Deine Woche im Rückspiegel

Was lief diese Woche besonders gut? Was hat dir geholfen, dranzubleiben?

Welche Herausforderungen gab es? Wie bist du damit umgegangen?

Was möchtest du in der kommenden Woche anders oder besser machen?

Schreibzeit gesamt: \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_ Std.      geschriebene Wörter: \_\_\_\_\_

# Startklar für Woche 2?

## 1 Motivation

Hör nicht auf zu träumen, nur weil andere deinen Traum nicht verstehen.

## 2 Inspiration

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dir einen „Schreib-Buddy“ zu suchen? Ob vor Ort oder online, gemeinsames Schreiben kann ein echter Gamechanger sein. Tauscht euch über eure Schreibprojekte aus und gebt euch gegenseitig Feedback!

## 3 Schreibimpulse

- Welcher Autor oder welche Autorin inspiriert dich und warum?
- Wie sieht dein Leben in fünf Jahren aus? Was hat sich verändert? Was hast du erreicht?
  - Was war der schönste Moment mit deinem Kind / deinen Kindern in der letzten Woche?

Für Mamas  
und Papas

## 4 Deine Ziele

# Montag, 10. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Dienstag, 11. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Mittwoch, 12. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

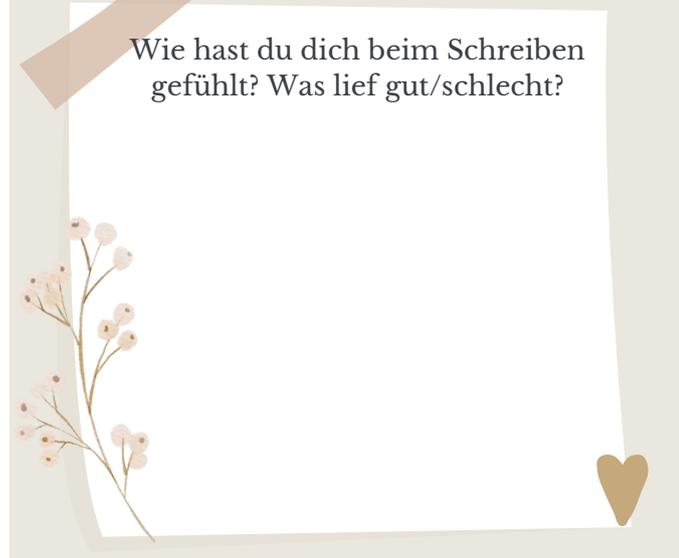
\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Donnerstag, 13. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

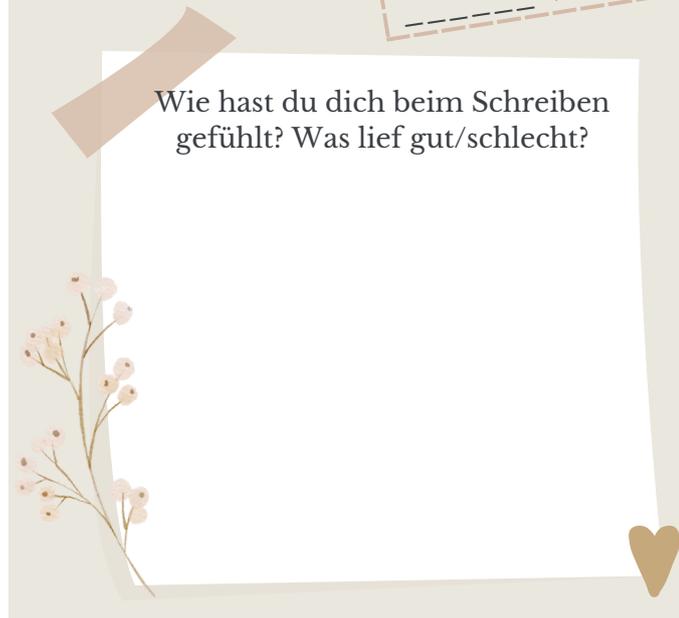
\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



Freitag, 14. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



Samstag, 15. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:





Deine Schreibzeit:  
\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr  
↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort: 

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:   




## Schreibmomente: Deine Woche im Rückspiegel

Was lief diese Woche besonders gut? Was hat dir geholfen, dranzubleiben?

Welche Herausforderungen gab es? Wie bist du damit umgegangen?

Was möchtest du in der kommenden Woche anders oder besser machen?

Schreibzeit gesamt: \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_ Std.      geschriebene Wörter: \_\_\_\_\_

# Startklar für Woche 3?

## 1 Motivation

Schreib, was in deinem Herzen brennt – der Rest kommt von allein.

## 2 Inspiration

Du hast bisher nur an deinem Schreibtisch geschrieben? Dann probiere diese Woche doch einfach mal einen anderen Schreibort aus: in einem Café, in eine Wolldecke gekuschelt auf dem Balkon, in der freien Natur oder im Zug auf dem Weg zur Arbeit.

## 3 Schreibimpulse

- Perspektivwechsel: Schreibe aus der Sicht eines Tieres oder eines Gegenstandes.
- Gibt es etwas, das dich momentan belastet? Dann nutze diese Woche eine Schreibsession, um es dir „von der Seele zu schreiben“.
- Schreibe über einen Moment, in dem du dich als Mutter/Vater besonders stolz gefühlt hast.

Für Mamas  
und Papas

## 4 Deine Ziele

# Montag, 17. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Dienstag, 18. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

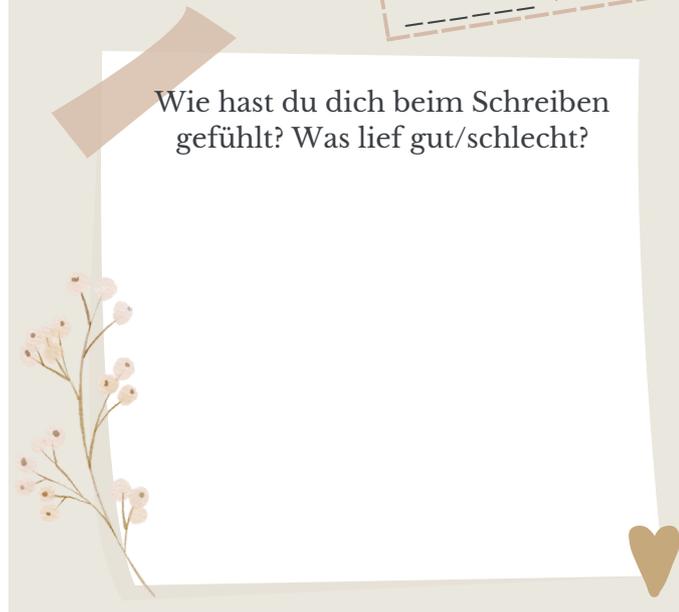
\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Mittwoch, 19. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Donnerstag, 20. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

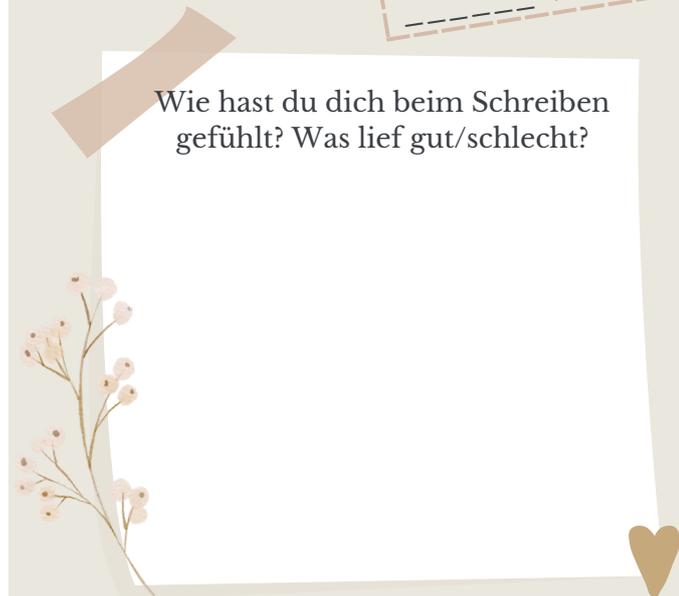
\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Freitag, 21. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

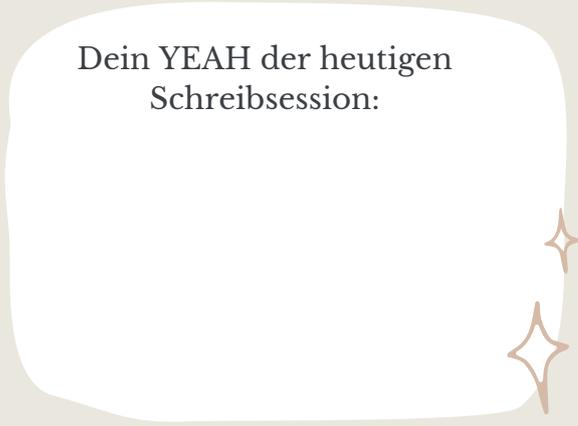
\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Samstag, 22. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

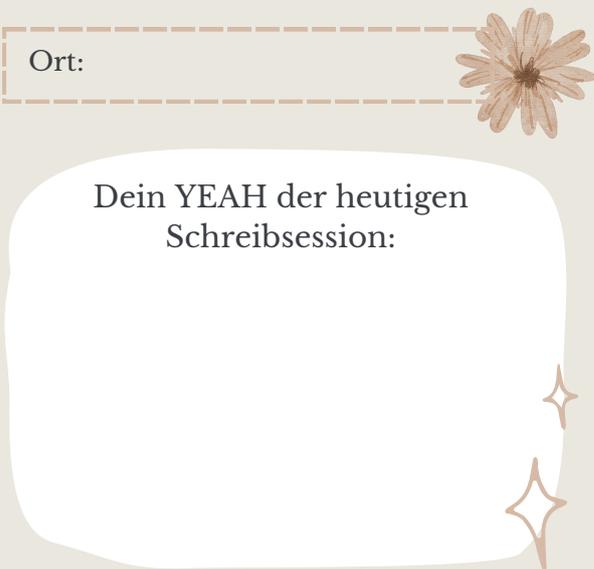
\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:





Deine Schreibzeit:  
\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr  
↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort: 

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:   




## Schreibmomente: Deine Woche im Rückspiegel

Was lief diese Woche besonders gut? Was hat dir geholfen, dranzubleiben?

Welche Herausforderungen gab es? Wie bist du damit umgegangen?

Was möchtest du in der kommenden Woche anders oder besser machen?

Schreibzeit gesamt: \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_ Std.      geschriebene Wörter: \_\_\_\_\_

# Startklar für Woche 4?

## 1 Motivation

Das Ziel ist nah,  
aber die Reise darf  
weitergehen. Du  
hast dir bewiesen,  
dass du es kannst  
– bleib dran!

## 2 Inspiration

Auch wenn es dir vielleicht  
schwerfällt: Versuche diese  
Woche, an einem Tag früher  
aufzustehen, um zu schreiben.  
Wie fühlt sich das an? Im  
besten Fall großartig, weil du  
weiß, dass du dein Schreibziel  
schon vor dem Start in den  
Tag erreicht hast!

## 3 Schreibimpulse

- Schreibe über etwas, das du  
immer schon einmal tun wolltest  
– aber (bis jetzt) nie getan hast.
- Schreibe einen Text, der nur aus  
Fragen besteht.
- Wie kann es dir gelingen,  
im Familienalltag Zeit für  
deine eigenen Interessen  
und Hobbys zu finden?

Für Mamas  
und Papas

## 4 Deine Ziele

# Montag, 24. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

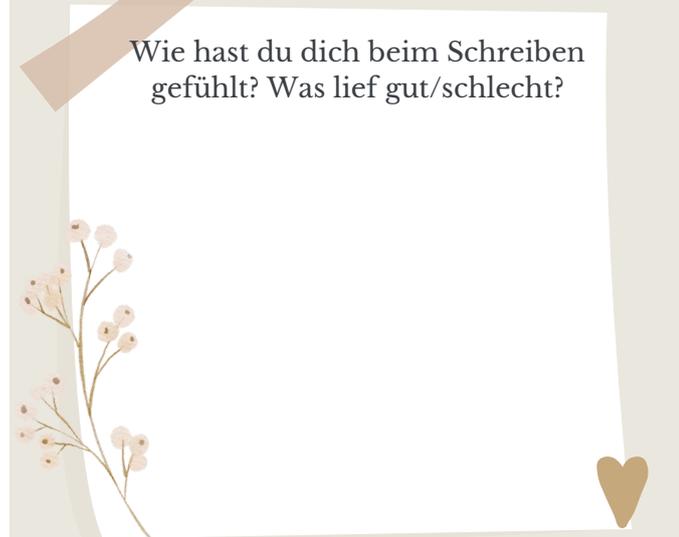
\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Dienstag, 25. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Mittwoch, 26. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:



# Donnerstag, 27. Februar 2025



Deine Schreibzeit:

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr

↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort:

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:





Deine Schreibzeit:  
\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ Uhr  
↳ \_\_\_\_\_ Minuten!

\_\_\_\_\_ Wörter

Was hast du heute geschrieben?

Ort: 

Wie hast du dich beim Schreiben gefühlt? Was lief gut/schlecht?

Dein YEAH der heutigen Schreibsession:   




## Schreibmomente: Deine Woche im Rückspiegel

Was lief diese Woche besonders gut? Was hat dir geholfen, dranzubleiben?

Welche Herausforderungen gab es? Wie bist du damit umgegangen?

Was möchtest du in Zukunft anders oder besser machen?

Schreibzeit gesamt: \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_ Std.      geschriebene Wörter: \_\_\_\_\_

# Deine Schreibreise: Rückblick und Ausblick



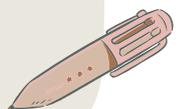
Herzlichen Glückwunsch – du hast es geschafft!

Jetzt ist es an der Zeit, deine Fortschritte zu feiern und die nächsten Schritte zu planen.

Mit den folgenden Reflexionsfragen kannst du noch einmal gezielt festhalten, was du während unserer Schreibreise durch den Februar gelernt hast und wie du deine neue Schreibroutine auch zukünftig in deinen Alltag integrieren kannst.

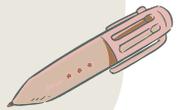
1

Wie hat sich dein Verhältnis zum Schreiben während der Challenge verändert?



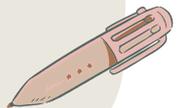
2

Welche neuen Erkenntnisse hast du über dich und deinen Schreibprozess gewonnen?



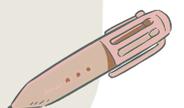
3

Was waren für dich die größten Herausforderungen – und was hast du daraus gelernt?



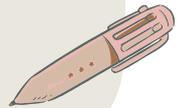
4

Welche positiven Veränderungen wurden in deinem Alltag durch das regelmäßige Schreiben angestoßen?



5

Wie kannst du deine neue Schreibroutine langfristig in deinen Alltag integrieren?



6

Welches Schreibziel möchtest du als nächstes angehen?

